

# Doe's lief tegen jezelf

---

*Drie manieren om te stoppen met  
jezelf constant af te straffen*



# VOORWOORD

"Ik ga het helemaal anders doen met mijn kinderen". Herken je die? Het was in ieder geval een van de eerste dingen die ik dacht toen bleek dat ik zwanger was. MIJN kinderen zouden zich gezien voelen. Er helemaal mogen zijn met al hun emoties. Ik zou geduldig zijn, ruimte geven, bij mezelf kunnen blijven en ze altijd het gevoel geven dat ze helemaal goed zijn zoals ze zijn. Kortom: ik zou het beter doen. Perfect, liefst (al wist ik best dat dat niet kan).

Je voelt het misschien al aankomen: dat was dus gedoemd om te mislukken. Want de realiteit is dat ik niet altijd geduldig ben, regelmatig geen zin heb om met ze te spelen en echt weleens ontzettend blij ben als ik ze weg kan brengen naar school of opa en oma. Maar waar ik vroeger mezelf daarom keihard veroordeelde ("ik doe het niet goed", "slechte moeder"), kan ik nu mildheid voor mezelf voelen. En heb ik er vertrouwen in dat ik, met al mijn imperfecties, er samen met mijn man wel in ben geslaagd om mijn kinderen een stevige, gezonde basis te geven. Met voldoende zelfvertrouwen, eigenwaarde en de vrijheid om zichzelf te zijn.

Dit ebook gaat over het pad dat ik ben gegaan: van zelftwijfel naar vertrouwen. Over het loskomen van de angst om de pijn en het gemis uit de relatie met mijn eigen moeder, door te geven aan mijn kinderen. Om ze per ongeluk en ondanks al mijn goede bedoelingen, toch te beschadigen. En het mooie is: doordat ik

die angst onder ogen zag, is er zoveel meer veranderd dan alleen hoe ik in het moederschap sta. Op alle gebieden van mijn leven voel ik me eindelijk goed genoeg. Ik weet wat ik waard ben, en durf daar ook voor te gaan staan. En ik heb vertrouwen in mezelf, waardoor ik op een heel diep niveau kan ontspannen en genieten van mijn leven.

Om dat te bereiken moest ik helemaal terug naar de kern. HOE ik dat heb gedaan, en wat daarin bij mij voor echte verandering heeft gezorgd, dat wil ik in dit ebook met je delen. Omdat ik er heilig van overtuigd ben dat iedereen dit kan, EN dat het zo ontzettend belangrijk is. Voor jezelf, en voor je kinderen.

Ik wens je veel leesplezier,

Selena



# DE ONTDEKING DIE ALLES VOORGOED VERANDERDE

'Je kunt je ouders niet van alles de schuld geven', vond (en vind) ik. Zeker niet als je volwassen bent: dan heb je een eigen verantwoordelijkheid<sup>1</sup>. En die nam ik dan ook, elke keer als er iets in mijn leven niet lekker liep. Relatie uit? Dan ging ik in therapie. Geen idee wat ik wilde doen op werkgebied? Loopbaancoaching. Zwanger? Ik volg wel een cursus over bewust moederschap. Ik weet niet hoeveel zelfhulpboeken ik in de loop der jaren heb verslonden, maar veel. Allemaal om te begrijpen, te snappen en ... te verbeteren.

"Het Grote Zelfverbeteringproject" noem ik dat nu. Eén van de allergrootste obstakels op weg naar innerlijke rust is het idee dat je er nog niet bent. Dat je eerst nog aan jezelf moet werken, iets moet inzien, etc. Dat had ik al weleens ergens gehoord of gelezen maar het klikte nog niet. Want ik was te druk met mijn best doen (de oplettende lezer valt het misschien al op dat ik de oplossing voor wat er ook maar mis was vooral buiten mezelf zocht. Want dat doen we toch vaak, ook al weet je wel dat 'het antwoord in jezelf ligt' (blèh).)

Het lampje ging pas aan toen ik op een dag buiten mijn lichaam leek te treden, en

van een afstandje zag hoe hard ik mijn best deed; voor – alles. Ik was in Buenos Aires, huilend afscheid aan het nemen van de vrienden die ik daar had gemaakt. Een jaar eerder was ik verliefd geworden en geëmigreerd, maar de relatie liep stuk en ik zou de volgende dag terugvliegen naar Nederland. Maar wat er gebeurde dat zo verhelderend was: ik zag opeens het kleine meisje in mij dat zo ontzettend hard haar best had gedaan om het wel te laten werken. En ik liep over van compassie voor haar. Want ik wist precies op dat moment dat ze dat haar hele leven al deed. En ook: dat het haar nooit zou lukken, wat ze ook probeerde...

In het vliegtuig naar huis zat ik naast een forse Afrikaanse vrouw die zwijgend keek hoe ik mijn tranen zat in te houden, om vervolgens een arm om me heen te slaan en me de hele 13 uur durende vlucht zonder commentaar tegen zich aan te laten leunen. Alle trots voorbij en totaal verloren kon ik ook niks anders dan dat. Ergens registreerde ik wel dat dat totaal nieuw was (om zo tegen een andere vrouw aan te leunen) maar niet heel bewust. En toen we geland waren en ik weer alleen een grijs en regenachtig Schiphol uit moest lopen om een nieuw leven op te bouwen, was de eenzaamheid des te dieper.

Maar voortvarend als ik ben lukte dat nieuwe leven heel snel. Binnen no time had ik een huis in Amsterdam, een goede baan, vrienden en was ik weer veel aan het

---

<sup>1</sup> En sowieso gaat het niet over schuld, maar over (on)vermogen. Vingerwijzen is nergens goed voor, maar het is WEL belangrijk om onder ogen te zien

wat het voor jou heeft betekend dat je ouders iets wel of niet konden.

reizen. Maar ik wist: het moet anders. Ik wist niet hoe en wat precies, maar wel dat ik diep van binnen niet echt gelukkig was. Per 'toeval' kwam ik terecht bij een coach, die mij leerde hoe ik het contact met mijn gevoel weer kon herstellen. Ik had al zoveel aan persoonlijke ontwikkeling gedaan maar nu pas vielen alle puzzelstukjes echt op hun plaats. Dit was een totaal nieuwe laag om op te werken.

Flash forward naar Nu. Dat meisje in mij is er nog steeds. Maar nu voelt ze zich veilig. Ze is ontspannen, speels en vrij zoals een kind hoort te zijn. En als ze bang is, dan is ze niet alleen. Want ik ben er. Eindelijk is er iemand die haar echt ziet. Beschermt. Op schoot neemt. Knuffelt en vertelt dat alles goed komt. Eindelijk heeft ze een moeder die in staat is om haar te geven wat ze altijd heeft gemist. Ze leeft in mij, maar neemt me niet meer over – omdat ik voor haar zorg. Zij is ontspannen, en ik ben vrij.

Dat is wat echte heling is. Hoe ik dat heb bereikt, daar gaat de rest van dit e-book over. Na het lezen ervan weet je:

- waarom inzicht alleen niet genoeg is;
- wat de sleutel is voor echte, blijvende verandering;
- hoe je jezelf emotioneel en energetisch los kunt maken van pijn uit het verleden;
- wat de 3 pijlers zijn die je nodig hebt om jezelf op het allerdiepste niveau te kunnen helen;
- en hoe je ervoor zorgt dat je het wezenlijk anders doet met je eigen kinderen (als je die hebt).

# JE LICHAAM ALS SLEUTEL

Al het inzicht van de wereld gaat er niet voor zorgen dat jouw innerlijke kind zich veilig gaat voelen. Het is zoiets als tegen een 3-jarige die volledig overstuur is, zeggen "je hoeft niet bang te zijn" of "doe eens even rustig". Dat gaat niet werken, zoals elke ouder weet. Maar... wat dan wel?

Waar het over gaat, is leren hoe je je eigen gevoel serieus kunt nemen. Er voor jezelf kunt zijn, juist daar waar er nooit iemand voor jou was. En dat zit niet op het rationele vlak, maar op het terrein van emoties. Veiligheid. Erkenning. Gezien worden. Er mogen zijn. In de eerste plaats van en door jezelf. Want als je dát kunt, dan maakt het in essentie niet meer uit wat iemand anders wel of niet doet.

Maar hoe doe je dat dan, leren om er op emotioneel gebied voor jezelf te zijn, als je nooit een voorbeeld hebt gehad van hoe dat er uit ziet? Of, erger nog, als je bent afgewezen, omdat je emoties of gedrag vertoonde waar je ouders niks mee konden? En het antwoord is: *via je lichaam*. Preciezer gezegd: door het bewust voelen van je lichaam, leren hoe dat je constant de weg wijst naar wat er nodig is EN ook hoe je dat vervolgens aan jezelf kunt geven. Want alleen snappen hoe het zit is niet voldoende; het gaat erom dat je je werkelijk anders gaat *voelen*. Van binnenuit. En voelen, dat doe je altijd in je lichaam.

Maar... zit je wel echt in je lichaam? Of toch voornamelijk in je hoofd? Als je vooral rationeel bent opgevoed en je ouders niet goed overweg konden met jouw emoties, dan is de kans heel erg groot dat je je voor een groot deel hebt moeten afsluiten van je gevoelens. Omdat het vroeger -en mogelijk nog steeds- niet veilig was die te uiten. En dus ben je als kind in je hoofd gaan zitten. Slim en sterk geworden. Gewend geraakt om jezelf omhoog te tillen en het wel alleen te doen. En dat is maar goed ook, want zo heb je het psychisch gezien 'overleefd'. Het probleem is alleen dat we dit soort mechanismen vaak onbewust meenemen de volwassenheid in. En dan dient het je niet meer, maar beperkt het je. En diep van binnen zit er dan nog steeds een kind dat niet krijgt wat ze nodig heeft...

We doen even een korte test. Beantwoord de volgende vragen voor jezelf eens met JA of NEE. Herken je dat je:

- een actief hoofd hebt dat eigenlijk altijd aan staat;
- de lat hoog kunt leggen voor jezelf;
- het belangrijk vindt om dat wat je doet, goed te doen;
- een kei bent in regelen en dat de controle loslaten wel 'een dingetje' is;
- moeite kunt hebben om je kwetsbaar op te stellen;
- als je ergens mee zit, je als eerste hulp vraagt bij Google;
- je niet precies weet wat je wilt op werkgebied;
- zoekende bent naar meer zingeving en voldoening;



- weleens bang bent om een relatie (of vriendschap) kwijt te raken;
- mensen verbaasd zijn als je zegt dat je ergens onzeker over bent;
- het gevoel hebt dat je er, als het erop aan komt, alleen voor staat;
- bang bent om je eigen kinderen te beschadigen?

Geen enkel antwoord is fout en je krijgt ook geen cijfer. Maar als je 3 of meer van deze vragen met "JA" hebt beantwoord, dan is er veel voor je winnen als je leert om het contact met je lichaam (en je gevoel) te herstellen. Want al deze vragen verwijzen naar gebieden waarin het ontbreken van een bepaalde basisveiligheid doorwerkt (en dit lijstje is helaas niet compleet).

En luister, ik weet dat het niet direct een aantrekkelijk idee voor je is om weer in 'al die shit van vroeger' te duiken. Gelukkig hoeft dat ook niet. Waar het om gaat, is dat jij leert hoe je een goede moeder voor jezelf wordt. Zodat je wel die basisveiligheid ervaart en kunt ontspannen in wie je bent. Vriendelijker kunt zijn. Minder hard je best hoeft te doen. Erop vertrouwt dat wat je doet, goed genoeg is. Relaties durft aan te gaan vanuit kwetsbaarheid. Controle af en toe kunt loslaten. Beter bij jezelf kunt blijven. En vanuit een stevige verbinding met je gevoel altijd weet wat er nodig is – zowel voor jezelf, als voor je kinderen.

# DRIE MANIEREN

## 1 Gronding, gronding en nog eens gronding

Je hebt er waarschijnlijk al eens over gehoord; 'aarding' of 'gronding' vinden. Maar wat is gronding precies, en waarom is het nou zo belangrijk? In het kort: gronding gaat over jouw verbinding met de aarde. En dat is niet zweverig, maar heel concreet voelbaar. Ik ga je zo een oefening geven waarmee je dat zelf kunt ervaren, maar eerst wil ik je nog meegeven wat je eraan hebt om beter gegrond te raken.

Goede gronding is ons fundament, de basis van....alles. Het heeft alles te maken met de juiste balans tussen lichaam en hoofd, het vermogen om in het Nu te zijn en bij jezelf te kunnen blijven. Iemand die goed gegrond is ervaart rust, vertrouwen en weet zich veilig in de wereld. Goede gronding is ook onmisbaar als je bij jezelf wilt kunnen blijven, je minder wilt laten raken door anderen en wilt leren hoe je beter om kunt gaan met heftige emoties.

Om je een ervaring te geven van hoe het voelt om beter gegrond te zijn, heb ik een simpele oefening voor je die je overal kunt doen. Hieronder vind je de beschrijving in tekst, maar ik heb ook een video opgenomen waar ik nog wat meer uitleg geef over het begrip gronding en deze oefening een keer voordoe. Die video is vrij beschikbaar en kun je [hier](#) bekijken.

## ERVAAR ZELF: GRONDEN

*Ga staan op heupbreedte. Breng je gewicht op 1 been, het andere til je van de grond terwijl je naar een punt voor je kijkt (op de grond of de muur) om je evenwicht makkelijker te bewaren. Let erop dat je knie niet op slot staat en je blijft doorademen! Blijf een tijdje zo staan. Zet dan je andere been weer bij en sluit nu direct je ogen om te voelen wat het effect is. Vervolgens breng je het gewicht naar je andere been en doe je hetzelfde nog een keer. Je herhaalt dit 3 keer (voor ieder been, dus 6 keer totaal). Deze oefening duurt dan in totaal ongeveer 10 min.*

Leg je telefoon of laptop even weg en ga het NU direct proberen. De waarde zit in het ervaren, en als je nu doorleest dan doe je het waarschijnlijk niet meer....je weet hoe dat werkt, met uitstel enzo ☺. Ik ken het zelf ook, je denkt dan 'ik lees even door en doe het later wel'....maar nee, dat komt er dan niet van. En ik gun je deze oefening zo ontzettend. Hij is simpel, heel uitvoerbaar en zo ontzettend krachtig!

Naast deze oefening zijn er ontelbaar veel dingen die je kunt doen die goed zijn voor je gronding. Ik noem er een paar: dansen, hard stampen, tuinieren of bijvoorbeeld kleien of een taart bakken. Waar het om gaat is een manier te vinden die voor jou werkt, waar je je prettig bij voelt. En die dan regelmatig doen.

## 2 Bewust ademen

Ademen is "hot". Nog nooit eerder zijn er zoveel cursussen op het gebied van ademwerk gegeven als nu. En dat is een hele goede ontwikkeling, want werken met je ademhaling is een ontzettend krachtige manier om dingen in beweging te brengen. Ik geloof er alleen wel in dat het nodig is om het werken met adem in te bedden in een breder proces. Juist vanwege die enorme potentie. Losse 'ademsessies' kunnen zorgen voor een heel bijzondere ervaring, en heel soms ook voor een echte doorbraak. Maar het is wel van belang om te zorgen voor veiligheid en gronding in die sessie. Vaak is goede begeleiding daar onmisbaar bij.

Een eerste stap in bewust ademen is er eentje die je wel prima zelf kunt zetten: het observeren van hoe jij eigenlijk precies adem haalt. Dat wil zeggen: waar in je lichaam? Welk ademgebied doet wel (of niet) mee? Beweegt alleen borstkas mee, of ook de buik? En het middenrif? Want dat weten, geeft je informatie over je eigen patronen en daarmee ook over de weg naar bevrijding van die patronen. Ik zal je uitleggen waarom.

Een gezonde ademhaling is een vrije ademhaling die vanzelf gaat. Ademen verloopt het meest natuurlijk in een lichaam dat in evenwicht is: ontspannen en krachtig. Bij babies en kleine kinderen is dit mooi te zien: alles ademt, het hele lijfje doet mee. En op de inademing gaat het buikje niet alleen naar boven maar het verbreedt zich ook en ook de rug en de benen doen mee.

Bij gevaar, angst of een tekort aan (emotionele) voeding treedt ook via de ademhaling een overlevingsmechanisme op doordat we reflexmatig minder diep ademen. Hierdoor komt de energie dus niet overal in beweging of wordt deze op sommige plekken vastgehouden en geblokkeerd. We ademen bijvoorbeeld minder diep in omdat we een tekort voelen, en minder diep ademen (dus minder diep voelen) is een manier om op dat moment te overleven.

Die overleving hadden we toen ook nodig, maar wat vaak gebeurd is dat dergelijke adempatronen in ons lichaamssysteem blijven bestaan ook nadat ze ons feitelijk ergens tegen beschermen. En daarmee worden we in het Nu bepaald (en beperkt) door adempatronen die ervoor zorgen dat we geen volledige, totale ademhaling ervaren. Door bewust en met aandacht adem te halen doorbreek je een dergelijk adempatroon.

### **ERVAAR ZELF: WAAR ZIT MIJN ADEM NU?**

*Telkens als je merkt dat je wel erg in je hoofd zit of onrustig bent, neem dan een paar minuten de tijd om je aandacht op je ademhaling te richten. Dat kan met je ogen open of dicht (dicht is het wel makkelijker om je te concentreren) en zowel staand als liggend of zittend. Waar je ook bent. Het enige dat je doet is je aandacht naar je ademhaling brengen en voelen WAAR in je lichaam die zich bevindt. Welk deel van je lijf beweegt mee als je inademt en zakt weer terug als je*



*uitademt? LET OP: daar ga je niks in sturen! Dus niet dieper gaan proberen te ademen, je te ontspannen, etc. Je OBSERVEERT alleen maar. Adem komt naar binnen, adem gaat weer naar buiten en jij volgt dat met je gewaar zijn. Het is onvermijdelijk dat je daarbij wordt afgeleid omdat je gedachten afdwalen, maar dat geeft niet: zodra je dit merkt richt je je gewoon weer op ademhaling. Voel het effect.*

Als je dit eenmaal kunt, is dit een erg effectieve oefening om in het Nu en bij jezelf te komen. Daarnaast geeft het je informatie over waar in je lijf er ruimte is om dieper, voller te ademen. In mijn coachingstrajecten is het werken met de adem altijd een vast onderdeel, omdat het zo direct in relatie staat tot hoe we ons van binnen voelen. Het doel van coaching via de ademhaling is dat je ademhaling vrij wordt, dat wil zeggen dat je levensenergie weer vrij stroomt. Vaak kom je onderweg daar naartoe obstakels tegen: ervaringen die je niet hebt kunnen verwerken en die zich daardoor vastgezet hebben in je systeem. Door dieper te ademen en je aandacht bij je lichaam te houden, kun je tijdens een ademsessie in contact komen met deze blokkades in jezelf.

#### DISCLAIMER ☺

Nu lijkt het misschien simpel: het is dus zaak om jezelf te leren gronden en om bewust adem te halen. Maar was het maar zo eenvoudig. Als je niet goed gegrond bent, heeft dat namelijk een reden. En datzelfde geldt voor een bepaald adempatroon. Je kunt daarin wel dingen

sturen met je wilskracht (misschien heb je dat ook al geprobeerd met bijvoorbeeld yoga of meditatie) en dat heeft tot op zekere hoogte een effect. Maar het is iets heel anders om te leren juist je lichaam te volgen, zodat verandering meer als vanzelf kan ontstaan. Zonder dat jij er zo hard je best voor hoeft te doen. En dat kun je per definitie niet alleen, zeker niet in het begin.

### **3 Voelen wat je voelt**

Dat klinkt simpel hè? Maar dat is het in de praktijk niet. Wij mensen hebben namelijk een ingebouwd mechanisme dat ervoor zorgt dat we op de automatische piloot pijn vermijden, en plezier najagen. De Buddha noemde dit Samsara en zag het als de bron van al het lijden op aarde.

Dus ☺. In het kort werkt het als volgt: als we emoties voelen zoals blijdschap, dankbaarheid, opwinding of liefde, hebben we doorgaans geen moeite om die toe te laten. Sterker nog, we worden er eerder door meegesleept en hechten eraan (willen dat het nooit overgaat, etc). En omdat alles tijdelijk is en ook goede dingen een keer over gaan en worden we naar de andere kant geslingerd: er komt verdriet, teleurstelling, boosheid, frustratie of angst. En dit voelen we liever niet, we willen er zo gauw mogelijk weer van af.

Heel normaal. Maar niet zo handig. Want echte innerlijke vrijheid ligt in het loskomen van dit mechanisme- en dat is een hele klus. Een levensweg, eigenlijk. En het is ook niet de ambitie van dit e-book om je 'even' te vertellen hoe dat moet.

Maar wat ik je wel wil meegeven is de kennis dat je weliswaar emoties HEBT, maar ze niet BENT. En dat leren om je emoties echt de ruimte te geven, te doorvoelen en te doorgronden ongelooflijk belangrijk is. Echte vrijheid ligt namelijk in het werkelijk aanwezig zijn bij jezelf, bij alles wat in jou leeft en om aandacht vraagt.

En als je dit ebook in handen hebt, dan is de kans heel erg groot dat je vroeger – om wat voor reden dan ook- niet hebt ervaren dat het hebben (laat staan uiten) van bepaalde emoties helemaal veilig was. Vooral op de zogenaamde negatieve emoties (angst, woede, verdriet) zit vaak afkeuring, meestal omdat ouders ook niet goed weten hoe ze met die emoties in zichzelf om moeten gaan.

Zinnen als “je hoeft niet bang te zijn” of “niet huilen” of “doe eens even rustig” worden maar al te vaak gezegd. Dat is de ontkenning van de emotie. De andere kant van de medaille is als een ouder zelf heftige uitbarstingen heeft van bijvoorbeeld woede of verdriet. In beide gevallen krijgt het kind de imprint: gevoelens zijn onveilig. En om te overleven stopt het ze weg, gaat in het hoofd zitten en verbreekt het contact met emoties. Dat lukt natuurlijk nooit helemaal, maar in ieder geval ontwikkeld zich het patroon van uitdagingen in het leven rationeel proberen op te lossen en moeite hebben met (het uiten van) bepaalde gevoelens.

*Neem even een momentje om te reflecteren hoe dat bij jou vroeger was. Mochten ALLE emoties er helemaal zijn?*

*Wat wel, en wat niet....? Hoe was de sfeer vroeger? Was er bij jullie thuis meer waardering voor de ratio en intellectuele vermogens, of voor de gevoelswereld?*

*En hoe is het nu? Kun je makkelijk al je emoties voelen, inclusief de ‘negatieve’? Hoe makkelijk uit je je boosheid? Wat doe je als je verdrietig bent? Of angstig?*

*En let wel: er zijn geen goede of foute antwoorden bij deze oefening. Waar het om gaat is dat je even stilstaat bij jouw contact met je eigen gevoel. Zodat je bewustzijn krijgt op waar er wellicht nog wat te winnen valt.*

Waar het om gaat is dat je het contact met je emoties weer terugkrijgt. Dat je leert hoe je ze op een gezonde manier kunt dragen, doorvoelen EN erachter kunt komen wat ze je willen vertellen. En daarvoor heb je maar 1 ding nodig: je lichaam. Want emoties voel je altijd IN JE LIJF. Ga er maar eens op letten wanneer je iets voelt. *Stel jezelf de vraag: waar ik mijn lichaam voel ik dit het duidelijkst?*

In eerste instantie is het makkelijker om dit met fijne emoties te oefenen, omdat je daar minder weerstand tegen hebt. Waar het echt uitdagend wordt is met ze zogenoemde ‘negatieve’ emoties zoals ik die eerder noemde: dingen als angst, boosheid en verdriet. Maar.....daar zit ook de grootste winst! En daarom is deze hele situatie waar de wereld in zit ook zo’n grote kans. Want er is nu en er zal nog veel meer pijn komen: verlies, verdriet, ziekte en dood.

We verliezen bakken met energie door (meestal onbewust) niet te voelen wat we voelen (oftewel, pijn te vermijden die er nou eenmaal is en hoort bij het leven en de ervaring van mens zijn). En het is ook waardoor we in ons hoofd schieten, want als je daar zit hoef je je lichaam – en dus je emoties niet te voelen. We denken liever na over oplossingen voor pijn en ongemak, dan dat we er gewoon bij aanwezig zijn en het laten zijn. En dat is precies wat we WEL te doen hebben.

Vaak kom je er dan ook nog eens achter dat die zogenaamde negatieve gewaarwording een boodschap voor je heeft, het wil je iets laten zien of informatie geven over je leven. Waar je dan je voordeel weer mee kunt doen. Want zoals ik al zei: emoties zijn er niet voor niks. Dat klinkt een beetje als een open deur, maar toch noem ik het omdat het een extra motivatie is om er eens op een andere manier mee om te gaan dan eraan vastklampen of ervan wegrennen. Emoties ervaar je altijd in wisselwerking met de wereld om je heen (je brein, je gedachten, alles wat emotie triggert begint buiten jezelf). En daarom geeft het je ook altijd waardevolle informatie over die wereld, en hoe jij je daartoe verhoudt op een bepaald moment. Leren om die informatie te ontcijferen is extreem waardevol, en geeft je ook een heel goed kompas voor het leven.

Waar ik je toe wil uitnodigen is een beweging van 180 graden omdraaien: in plaats van weg van de pijn ga je er juist naartoe. Niet omdat je masochistisch bent, maar omdat je in ieder geval nu begrijpt

dat ALLE emoties bij het leven horen en ze er ook niet voor niks zijn: ze hebben je iets te vertellen. En bovendien werkt het enorm ontspannend om niet meer te vechten tegen wat je voelt, maar het te aanschouwen vanuit je Zijn. Hier echt goed in worden is een kwestie van oefenen, zoals zoveel dingen. Maar ik wil je echt met alles wat ik in mij heb aanmoedigen om hiermee aan de slag te gaan. Omdat ik weet dat dit ene ding zo ongelooflijk belangrijk is.

Dus daarom heb ik ook nog een oefening voor je waarmee je vast kunt oefenen. Mijn tip is om dat wel met iets kleins te beginnen, zoals 'oh, ik voel nu een lichte irritatie: laat ik eens kijken waar dat over gaat'. En dan de stappen toepassen die ik je in de nu volgende oefening ga uitleggen. Met andere woorden: niet gelijk je moeder als voorbeeld nemen, maar pak om te beginnen even iets waar wat minder lading op zit 😊).

## **ERVAAR ZELF: OMGAAN MET EMOTIE**

*Het voorbeeld hieronder beschrijft hoe je je angst kunt onderzoeken, maar de methode kun je toepassen op elke emotie die je voelt.*

- 1. Stel de exacte plaats in je lichaam vast waar je de angst gewaarwordt. Elke emotie heeft een gevoel en plaats in je lichaam.*
- 2. Richt je aandacht op dat deel van je lichaam. Voel de angst helemaal. Doorgaans doen we er alles aan om zo weinig mogelijk angst te voelen. Maar*

*dat waar je je tegen verzet, wordt alleen maar sterker, dus hoe meer je probeert je angst niet te voelen, hoe groter hij wordt.*

- 3. Maak je angst groter en probeer hem zo intens mogelijk te voelen. Dit klinkt waarschijnlijk nogal gek. Waarom zou je als je bang bent nog meer angst willen voelen? Er gebeuren twee dingen als je dit doet. Ten eerste ben je als je bang bent een slachtoffer en heb je geen vat op de situatie. Als je er echter zelf voor kiest om je angst te voelen, dan ben jij degene die bepaalt wat er gebeurt. Ten tweede; als je je angst helemaal voelt en groter maakt, dan kun je toegang krijgen tot je verleden en tot gebeurtenissen die aan je huidige angst ten grondslag liggen. Als je je angst voortdurend onderdrukt, ontzeg je jezelf de kans om je emoties te onderzoeken en de onderliggende oorzaken aan te pakken.*
- 4. Stel jezelf de volgende vragen. Als je angst een vorm had, hoe zou jij er dan uitzien? Als hij een kleur had, welke kleur zou dat dan zijn? Is je angst warm of koud? Hoe voelt je angst aan? Ruw of glad? En heeft dit gevoel een woord? Geef jezelf echt de tijd om de antwoorden vanzelf te laten komen.*
- 5. Neem nu waar wat er in je lichaam verandert, nu je helemaal aanwezig bent bij je angst. Wat gebeurt er, als vanzelf? Hoe is het om op deze onderzoekende manier bij je angst aanwezig te zijn? Voel het effect.*
- 6. Als je wilt kun je jezelf dan nog de vraag stellen: wat heeft dit nu nodig? En*

*niet vanuit het willen oplossen, maar vanuit compassie voor jezelf.*

- 7. Kom dan rustig weer eerst met je aandacht in je hele lichaam. Doe dan langzaam je ogen weer open, en neem te tijd om na te voelen.*

# LIEF ZIJN VOOR JEZELF

Dat was best veel informatie, en over elke afzonderlijke manier valt nog veel meer te zeggen. Maar in de kern komt het hier op neer: wat er nodig is om jezelf werkelijk vrij te maken van die strenge stem van binnen, is dit: leren HOE je dichtbij jezelf jezelf kunt blijven en er echt voor jezelf kunt zijn. Ook in moeilijke situaties.

Met 'dicht bij jezelf blijven en er echt voor jezelf zijn' bedoel ik dat je in staat bent om diepgaand contact te maken met je gevoel, erbij aanwezig te blijven en te zorgen voor je eigen (emotionele) behoeften. Dat klinkt misschien logisch en simpel maar het is echt zo makkelijk nog niet. Je moet er wel even wat voor doen, maar wat het oplevert is veel meer innerlijke rust... en een diep vertrouwen in jezelf. Van daaruit wordt het dan ook een stuk makkelijker om te ontspannen bij wat er is, meer in het moment te leven, te genieten van wat er wél is en creatief te reageren op uitdagingen.

Ik kan mij voorstellen dat het best spannend is om met dit thema aan de slag te gaan. Of dat je een gezonde scepsis hebt, juist omdat je al het een en ander hebt gedaan. Dus mijn voorstel is: kom gewoon eens langs voor een gratis sessie. Kun je even aan mij snuffelen, terwijl ik je bombardeer met waardevolle inzichten.

Maar daar blijft het niet bij: je gaat naar huis met minstens 1 hele concrete oefening die direct toepasbaar is in je

dagelijks leven. Zodat je zelf gaat ervaren hoe het is om ECHT stil te staan bij jezelf, met liefdevolle aandacht. Zonder dat je op een kussen hoeft te gaan zitten.

Doe 's lief voor jezelf, en boek nu zo'n gratis sessie. Dat doe je door een mail naar [info@selenavanapelendoorn.nl](mailto:info@selenavanapelendoorn.nl); bellen mag natuurlijk ook op 0620057245.

Hartelijke groet,

Selena